

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការជិះរថយន្ត និងរថយន្តដឹកទំនិញតែមួយ

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ៖

10/31/20៖ បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ព្រមទាំងព័ត៌មានលម្អិតទាក់ទងនឹងរបៀបដែលជំងឺនេះឆ្លងផងដែរ

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (Public Health) កំពុងស្នើសុំជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីពន្លឺការរីករាលដាលរបស់ជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។

ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃជំងឺ COVID-19

ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 (COVID-19) គឺជាជំងឺផ្លូវដង្ហើមមួយ ដែលអាចមានរោគសញ្ញាដូចជា៖ គ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនរងា ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម ហោរហត់ ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺខ្នង ឈឺក្បាល លែងដឹងរសជាតិឬក្លិន ឈឺបំពង់ក តឹងច្រមុះ ឬហឿនស្បែក រាករូស រិលមុខ ឬក្អកចង្កោរ។ មេរោគនេះ ត្រូវបានគេជឿថាឆ្លងជាចម្បងពីមនុស្សទៅមនុស្សតាមរយៈតំណក់ទឹកតូចៗពីផ្លូវដង្ហើមដែលកើតឡើងនៅពេលមនុស្សឈឺក្អក កណ្តាស់ ឬនិយាយ។ វាអាចទៅរួចដែលមនុស្សអាចឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដោយប៉ះពាល់ផ្ទៃឬត្រូវបានមេរោគនៅលើនោះ និងបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែវាមិនត្រូវបានគេគិតថាជាវិធីចម្បងដែលមេរោគនេះឆ្លងឡើយ។ មនុស្សមួយចំនួនឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដោយមិនចេញរោគសញ្ញា ឡើយ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែអាចចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃបានដដែល។ ជនចាស់ជរា និងមនុស្សគ្រប់វ័យ ដែលមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយធ្ងន់ធ្ងរ អាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់សម្រាប់ផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរកាន់តែ ច្រើនដោយសារជំងឺ COVID-19។

ការណែនាំសម្រាប់ការជិះរថយន្ត និងរថយន្តដឹកទំនិញតែមួយ

ការណែនាំខាងក្រោមអាចជួយធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកបើកបរ និងអ្នកជិះបន្តមានសុខភាពល្អ។

1. អ្នកដំណើរ និងអ្នកបើកបរមិនគួរជិះនៅក្នុងរថយន្ត និងរថយន្តដឹកទំនិញតែមួយឡើយ បើសិនជាពួកគេឈឺ។
2. អ្នកបើកបរអាចបដិសេធមិនផ្តល់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរដល់អ្នកដំណើរដែលមើលឃើញថាឈឺ ដោយសារមូលហេតុសុវត្ថិភាព។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការរើសអើងអ្នកដំណើរដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានពូជសាសន៍ ឬប្រភពកំណើតគឺមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឡើយ។
3. ទាំងអ្នកដំណើរ និងអ្នកបើកបរ ត្រូវបានគម្របឱ្យពាក់ក្រណាត់បាំងមុខនៅគ្រប់ពេលវេលាក្នុងអំឡុងពេលជិះ។ បុគ្គលដែលមិនអាចដោះរបាំងមុខដោយខ្លួនឯង មានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម ឬត្រូវបានប្រាប់ថាមិនឱ្យពាក់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ខ្លួនមិនចាំបាច់ពាក់បាំងមុខឡើយ។ កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ (រាប់បញ្ចូលទាំងទារក) មិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខឡើយ។ កុមារអាយុពី 2 និង 8 ឆ្នាំគួរប្រើវ៉ា ប៉ុន្តែស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងដោយមនុស្សធំ ដើម្បីប្រាកដថាកុមារអាចដកដង្ហើមដោយសុវត្ថិភាព និងចៀសវាងការស្ទុះខ្យល់ ឬដកដង្ហើមមិនរួច។
4. អ្នកដំណើរដែលមិនមែនមកពីក្រុសារ ឬទីកន្លែងរស់នៅតែមួយគ្នារក្សាកំលាំងកម្លាំងនៅក្នុងឃានយន្ត ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យអ្នកជិះអង្គុយជាប់គ្នា។ យកល្អបំផុត មានតែអ្នកដំណើរម្នាក់ប៉ុណ្ណោះគួរជិះក្នុងមួយជួរ និងមិនគួរអង្គុយនៅពីមុខឬពីក្រោយផ្ទាល់នឹងអ្នកដំណើរ/អ្នកបើកបរនៅជួរឬបន្ទាប់ឡើយ។
5. អ្នកដំណើរមិនគួរជិះនៅកៅអីអង្គុយខាងមុខជាប់នឹងអ្នកបើកបរឡើយ។
6. អ្នកដំណើរ និងអ្នកបើកបរគួររក្សាកំលាំងកម្លាំងប្រាំមួយហ្វីតពេលនៅខាងក្រៅឃានយន្ត។
7. អ្នកដំណើរគួរចាត់ចែងរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជាកាបូប សៀវភៅ ។ល។ និងគួរកាត់បន្ថយចំនួនវត្ថុដែលយកមកក្នុងឃានយន្តជាមួយពួកគេ។
8. មិនគួរយកម្ហូបអាហារ ឬភេសជ្ជៈចូលខាងក្នុងឃានយន្តឡើយ។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការជិះរថយន្ត និងរថយន្តដឹកទំនិញតែមួយ

9. រក្សាខ្យល់ចេញចូលល្អ។ ចៀសវាងការប្រើប្រាស់ជម្រើសខ្យល់វិលចុះឡើង ខណៈដែលមានអ្នកដំណើរនៅក្នុងយានយន្ត ចូរប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់រថយន្តដើម្បីស្រូបខ្យល់បរិសុទ្ធពីខាងក្រៅ និង/ឬបន្ទាបកញ្ចក់ទ្វារយានយន្ត។
10. ទឹកបាញ់សម្អាត ឬក្រដាសជូតដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាន ចងដាក់សម្រាម និងក្រដាសជូតមាត់ដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាន គួរត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងយានយន្តដើម្បីសម្អាតផ្ទៃដែលមើលទៅខ្វែក ឬដើម្បីផ្តល់ឲ្យនរណាម្នាក់ដែលអាចត្រូវការក្អក ឬកណ្តាស់។
11. ផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ដូចជាដៃទ្វារ ចង្កក ចង្កើលខ និងប៊ូតុងបញ្ជាវិទ្យុ/ម៉ាស៊ីនត្រជាក់/ម៉ាស៊ីនកម្ដៅគួរត្រូវបានសម្អាតបន្ទាប់ពីការជិះម្តងៗ។
12. ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% គួរត្រូវបានប្រើបន្ទាប់ពីប៉ះផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់នៅក្នុងយានយន្ត បន្ទាប់ពីញិស្ស័យ ក្អក ឬកណ្តាស់ ចាក់សាំង និងបន្ទាប់ពីចាកចេញពីយានយន្ត។

ស្គាល់ព័ត៌មានផ្លែដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការបោកប្រាស់ ព័ត៌មានមិនពិត និងការបោកបញ្ឆោតផ្សេងៗជុំវិញមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រការបោកប្រាស់នៃជំងឺ COVID-19 របស់ Public Health (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) សម្រាប់ព័ត៌មាន និងធនធានអំពីរបៀប ចៀសវាងការបោកប្រាស់ការថែទាំសុខភាពនៃជំងឺ COVID-19។ ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ដូចជាសេចក្តីប្រកាសអំពីករណីថ្មីៗនៅក្នុង LA County នឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដោយ Public Health តាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន បណ្តាញសង្គម និងគេហទំព័ររបស់យើងជានិច្ច។ គេហទំព័រនេះមានព័ត៌មានជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19 ដែលរួមមាន FAQs, ការបង្ហាញព័ត៌មានជាក្រាហ្វិក និងការណែនាំដើម្បីដោះស្រាយភាពតានតឹង ព្រមទាំងគន្លឹះអំពីការលាងសម្អាតដៃ។

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (LACDPH, ខោនធី)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - បណ្តាញសង្គម៖ @lapublichealth
- ប្រភពព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានផ្សេងទៀតអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីគឺ៖
- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California (CDPH, ថ្នាក់រដ្ឋ)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ថ្នាក់ជាតិ)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់ដឹងថាជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានរបស់ Los Angeles County តាមរយៈលេខ 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។